PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO

Fernando Navarro



Un programa de entrenamiento bien organizado y planificado durante un período de tiempo prolongado aumenta la eficiencia de la preparación para las competiciones futuras más importantes.

- Introduce una utilización racional de medios y métodos de entrenamiento.
- Facilita una valoración especifica y concreta del progreso del deportista.

La planificación deportiva es un proceso de mejora sistemática del rendimiento deportivo que se rige por los principios pedagógicos básicos (Hellbrandt, 1977). El rendimiento de cualquier deportista depende principalmente de sus propias cualidades y capacidades. Y estas dependen, a su vez, del estudio fisiológico, motor, técnico y físico del deportista, así como de sus conocimientos teóricos y experiencias prácticas.

El proceso de entrenamiento se debe orientar hacia el desarrollo de las capacidades y cualidades que cada deportista emplea para obtener su particular logro deportivo y, por otro lado, el conocimiento de la duración imprescindible para llevar a cabo una preparación deportiva sistemática que permita llegar a las metas finales del deportista.

Se ha podido ver con mayor claridad en estos últimos años que los máximos rendimientos sólo se pueden alcanzar cuando se logran las bases necesarias para ello desde la infancia y la adolescencia. La preparación consecuente, sistemática y a largo plazo del deportista para alcanzar sus máximos rendimientos deportivos ha adquirido por ello una importancia considerable.

El logro del Alto Rendimiento puede verse facilitado por el siguiente sistema secuencial de entrenamiento (Bompa, 1983):

ALTO RENDIMIENTO

↑

ENTRENAMIENTO METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO

↑

PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

↑

IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS

Un plan de entrenamiento a largo plazo debe considerar los siguientes factores:

1. El número de años de entrenamiento sistemático necesario para que un deportista alcance un alto rendimiento

El número de años promedio necesario para alcanzar el alto rendimiento es de 5-7 de entrenamiento regular.

2. La edad en la que se alcanza el alto redimiento

Numerosas investigaciones han demostrado que en los deportes que exigen una considerable rapidez en los movimientos, las mayores posibilidades existen entre los 20-24 años. Pero mientras mayor sea la fuerza muscular y la resistencia que exija un deporte, más se acercará la edad óptima a los 30 años o incluso más. A su vez, los deportes en que el éxito depende del arte de los movimientos, disminuye considerablemente la edad óptima. El plan de entrenamiento a largo plazo debe confeccionarse en base a las siguientes tres zonas de edad de las posibilidades del deportista:

PRIMERA ZONA: De los mayores éxitos en el deporte.

SEGUNDA ZONA: De las mejores (óptimas) posibilidades del deportista.

TERCERA ZONA: De elevados resultados deportivos.

Corresponde a la dinámica de la edad en que cada deportista alcanza el éxito: elevación, nivel más alto y estabilización con posibles disminuciones periódicas.

3. El nivel de preparación y de las capacidades naturales del deportista

Al elaborar la curva de desarrollo del nivel de entrenamiento debe considerarse que los ritmos de desarrollo son más elevados en las primeras fases de entrenamiento y menos en los años sucesivos, tam-

bién existen períodos de edad en que los ritmos de desarrollo son los más altos para los indicadores de la rapidez (velocidad), la fuerza, la flexibilidad, el dominio de la técnica, etc.

4. La edad en la que se debe comenzar el entrenamiento especializado

De los aspectos más tratados sobre la preparación deportiva a largo plazo se encuentra la necesidad de adquirir los fundamentos necesarios de desarrollo multilateral para lograr una adecuada especialización.

La base de la pirámide, que por analogía debe considerarse como el fundamento de cualquier programa de entrenamiento, consiste en el desarrollo multilateral. Es común observar cómo algunos jóvenes deportistas alcanzan un desarrollo más rápido que el de sus compañeros.

En estos casos, el entrenador debe resistir la tentación de desarrollar un programa de entrenamiento que conduzca a una clara especialización.

La relación con el momento oportuno para poder empezar a entrenar, el tiempo donde puede comenzar la especialización y la edad donde se alcanzan los máximos resultados han sido sujeto de muchos estudios.

Sin embargo, no debe temerse a la creación de un fundamento especial temprano, porque el potencial funcional individual, y la capacidad para adaptarse a ciertos estímulos es más importante que la edad. El ritmo de desarrollo de capacidades y destrezas es mayor en jóvenes que en los adultos (Espenshade, 1960). La práctica deportiva realizada con una intensidad adecuada, de acuerdo con el potencial individual, conduce a ajustes especiales en el organismo del joven de acuerdo con las necesidades y características del deporte. Esto crea las premisas fisiológicas para un entrenamiento especializado en una edad más tardía . Al resolver estos problemas, hay que evitar a los niños cargas excesivas, sin intentar obtener resultados deportivos. Los niños "deben jugar a los deportes". Pero tampoco debe olvidarse el importante papel educativo y emocional de las competiciones, incluso con los niños de menor edad, aunque la duración y el carácter de las cargas competitivas deben responder a las posibilidades individuales y de edad de los niños.

5. Los factores que afectan al comportamiento en la edad adulta

El modo de aplicar los medios y cargas de entrenamiento de las distintas capacidades físicas, los niveles de crecimiento y desarrollo de dichas capacidades, así como la importante carga genética que estas capacidades dispongan, determinarán, en gran medida, la respuesta del rendimiento deportivo de cada individuo.

Tal como se muestra en la figura anterior, los incrementos en las capacidades de rendimiento se alcanzan básicamente en los primeros años de entrenamiento.

Ozolín (1983) divide el plan a largo plazo en dos fases generales: 1. Preparatoria y 2. Especialización.

Durante la fase preparatoria, el contenido del entrenamiento debe ser principalmente multilateral, durante el cual deben desarrollarse las premisas físicas (morfológicas y funcionales), técnicas, tácticas y psicológicas necesarias para un entrenamiento especializado. Las principales tareas que se deben realizar en esta fase son:

1. Utilización de una amplia variedad de ejercicios.
2. El empleo de ejercicios de aplicación al deporte elegido.
3. Adquisición de destrezas simples de otros deportes.
4. Adquisición de la técnica del deporte elegido.
5. Someter a los deportistas a varios tipos de competición (en varias pruebas/deportes) de modo que aprendan a sobrellevar el stress.
6. Desarrollar la determinación, firmeza y voluntad del deportista para perseguir un objetivo.

Para la fase de especialización se deben considerar las siguientes tareas:

1. Mejorar el nivel de preparación física general.
2. Desarrollar y mejorar los fundamentos de la preparación física especial.
3. Perfeccionar la técnica del deporte seleccionado.
4. Perfeccionar las acciones técnicas del deporte.
5. Mejorar los aspectos psicológicos específicos del deporte.
6. Aprender los aspectos teóricos relacionados con el entrenamiento del deporte practicado, así como la utilización del entrenamiento diario.

Relación entre distintos tipos de entrenamiento en un plan a largo plazo

Ya hemos mencionado que para el desarrollo de un plan a largo plazo es necesario tener en cuenta la edad del deportista.

Para los deportistas más jóvenes, la duración del plan debería oscilar entre los 6-8 años. Para los juniors (más de 16 años) y los atletas de élite es recomendable una duración de cuatro años.

En relación con la duración del plan, cada uno de ellos está basado en la preparación física multilateral, por encima de la cual se construye el fundamento del entrenamiento especializado, que facilita un entrenamiento especializado muy alto, según las particularidades y, necesidades del deporte seleccionado. El trabajo debe aumentar escalonadamente en cada ciclo anual y a medida que el trabajo progresa, la relación entre los tres tipos de entrenamiento debe variar.

Confección de un plan a largo plazo

Según Bompa (1983), la confección de un plan a largo plazo debería atender a las premisas metodológicas siguientes:

a) Los objetivos de rendimiento del atleta tienen que relacionarse con los factores específicos del deporte.

b) Según progresa el atleta, el entrenador debe aumentar el número de sesiones y horas de entrenamiento por año, así como el número y frecuencia de las competiciones.

c) Un plan a largo plazo debería aumentar anualmente el volumen y la intensidad de entrenamiento de acuerdo con el componente dominante del deporte y las necesidades de atleta.

d) Anualmente, especialmente para los mejores atletas, el entrenador debe variar el énfasis sobre los distintos tipos de ejercicios que se emplean en el entrenamiento. Al comienzo se sugiere una alta variedad de ejercicios, para ir posteriormente reduciendo los mismos y dirigiéndolos hacia una acción cada vez más directa. Este sistema favorecerá la adaptación del atleta hacia las particularidades del deporte seleccionado.

e) El plan debería especificar los tests, y, si es posible, los standars que deben pasarse cada año. Esto ayudará al entrenador a valorar continuamente y así descubrir los puntos más fuertes y más débiles en el entrenamiento del atleta. Los tests y standars deberían aplicarse considerando lo siguiente:

1) Seleccionar un número pequeño de tests.
2) Los tests deben ser específicos y reflejar las características del deporte.
3) Asegurar su consistencia empleando los mismos tests en un período largo de tiempo durante las mismas fases de entrenamiento.
4) Demandar standars cada vez más altos cada año para reflejar la demanda y mejora de todos los factores de entrenamiento.

Los controles médicos deberán ser una parte integral de la valoración del entrenamiento y la salud del atleta.

f) Un plan a largo plazo debería incorporar todas las particularidades de un deporte. Por ejemplo, en deportes acíclicos, los elementos técnicos y tácticos tienen que ser reflejados por índices específicos como: 1) número, grado de dificultad y variedad de los elementos técnicos; 2) el número, grado de dificultad y variedad de aspectos tácticos; 3) el grado de preparación física general y específica; 4) los standars de un test tienen que reflejar los requerimientos físicos de una buena condición física, y 5) las predicciones de rendimiento.

g) La progresión del número de sesiones y horas de entrenamiento por año deben figurar en el plan. En gran parte de deportes, se comienza por 200-250 en los primeros años, aumentando hacia el final del plan alrededor de 400 por año. Para deportistas de élite se eleva a 500-650 especialmente para los deportes individuales. El número de horas debería seguir un patrón similar, entre 400 para los principiantes y 1.000-1.200 para los atletas de nivel mundial.

EL CICLO OLÍMPICO O PLAN CUATRIENAL

EL ciclo olímpico o plan cuatrienal debería considerarse como una parte del plan a largo plazo. Puede servir para organizar mejor el programa a largo plazo de un no-olímpico o para diseñar el plan de preparación para una Olimpiada.

Para la organización y planificación de un plan cuatrienal existen dos sistemas metodológicos:

1. El sistema monocíclico
2. El sistema bicíclico

El sistema monocíclico

Según este sistema, todos los factores y componentes de entrenamiento aumentan progresivamente cada

año culminando con los JJOO. Tiene como inconveniente que los deportistas que siguen este sistema experimentan una continua elevación del stress, sin un año donde pueda planificarse una fase de descarga más larga.

El sistema bicíclico
En este sistema la carga aumenta de forma ondulatoria. Con frecuencia, a la finalización de un año olímpico, cuando un nuevo ciclo comienza, bajan la intensidad y stress de entrenamiento de modo que se pueda alcanzar una regeneración relativa.
PRIMER AÑO: durante este año, el entrenador construye las bases para el segundo año, cuando la intensidad se eleva, especialmente por una mayor carga del volumen de entrenamiento.
SEGUNDO AÑO: durante el segundo año se planifican competiciones de gran exigencia donde se deben lograr los rendimientos predichos, y cuya valoración permitirá al entrenador hacer un análisis de la marcha del plan en la mitad de su duración.
TERCER AÑO: aunque el nivel de trabajo es más elevado que en el primero, se debe considerar como un año de descarga, en preparación para el año siguiente. Aunque el volumen de entrenamiento puede ser bastante alto, la intensidad y el número de competiciones de alta exigencia deben reducirse. Esto llevaría al deportista a entrenar en este año bajo la idea de la regeneración para poder afrontar el año olímpico con un programa de entrenamiento extremadamente duro.
CUARTO AÑO: el entrenador intenta aumentar el rendimiento del deportista a través de una sabia utilización de su talento y del conocimiento que tenga del mismo.
El sistema bicíclico es más recomendable para aquellos deportistas que hayan alcanzado la edad óptima para el deporte y para quienes, teniendo una sólida base, estan planificados para competir en los JJOO. Para los más jóvenes es más aconsejable el sistema monocíclico debido a que sus objetivos son una constante mejora de la edad de maduración en el deporte elegido. Sin embargo, algunos deportistas que tienen objetivos intermedios importantes, como Campeonatos del Mundo o Campeonatos de Europa, el sistema aplicado puede ser monocíclico, utilizando períodos de regeneración en las fases de transición de cada año de entrenamiento. Por otro lado, el porcentaje de la cantidad total de trabajo con el que uno comienza la fase preparatoria debe modificarse ligeramente para permitir un sistema ondulatorio. De este modo, para el año post-olímpico (año 1 del plan) se puede comenzar con una carga igual al 30% del máximo nivel del año anterior. En el segundo año, la carga total puede empezar alrededor del 40% mientras que el tercer año volverá a ser de un 30% otra vez, lo que permitirá una mejor regeneración. Finalmente, el plan para el año olímpico comenzaría con una carga igual al 50% del mayor nivel alcanzado el año anterior.

ALGUNOS EJEMPLOS SOBRE ASPECTOS IMPORTANTES DE LA PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

1. La carga de trabajo, el número de competiciones y el grado de especialización deben ir aumentando en función de la edad y los años de entrenamiento. El trabajo general (G) debe predominar en las primeras etapas de entrenamiento, para ir posteriormente disminuyendo y dando mayor entrada al entrenamiento especializado.
2. Los elementos de entrenamiento de cada deporte o especialidad deportiva se distribuyen de forma diferente en función de la etapa de entrenamiento, y atendiendo a las particularidades de cada deporte.
3. La carga de entrenamiento debe aumentar de año en año, respetando las variaciones propias de cada año en función de la periodización anual de entrenamiento.
4. El volumen total de la carga de entrenamiento debe aumentar lentamente, según las características de las etapas.
5. Hay que diferenciar el entrenamiento según las diferencias y particularidades propias del entrenamiento de los jóvenes y del alto rendimiento (véase tabla en el artículo catalán).
6. La duración y frecuencia del entrenamiento aumenta según la edad, cuidando especialmente su distribución en las edades tempranas.
7. Las metas, medios, peculiaridades, duración y edad de cada etapa de entrenamiento deben estar expresamente claras con el fin de planificar el proceso de entrenamiento a largo plazo de cada deporte en particular.
8. Cuantas más referencias tenga el plan a largo plazo en cuanto a los aspectos de entrenamiento, mayores garantías ofrecerá para el rendimiento futuro del deportista.